VISIT…

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ СУХОПУТНЫХ ВОЙСК

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТА

ПРИЕМЫ НАПАДЕНИЯ И САМОЗАЩИТЫ

ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ СОЮЗА ССР

МОСКВА — 1959

«Приемы нападения и самозащиты» разработаны в помощь офицерам и сержантам, проводящим занятия по физической подготовке с личным составом подразделений, а также в помощь начальникам физической подготовки и спорта частей (соединений) и другим специалистам по физической подготовке и спорту.

В пособии дано описание техники выполнения приемов нападения и самозащиты, являющихся содержанием программ по боевой подготовке Сухопутных войск. Оно содержит также советы по организации и методике проведения занятий.

Пособие составлено заслуженным мастером спорта и заслуженным тренером СССР подполковником Солововым А. П. при участии капитана Звягинцева Г. Н

Под общей редакцией подполковника ЯБЛОЧКОВА Н. С

Под наблюдением редактора подполковника *Дукачева М. П.*
Технический редактор *Соколова Г. Ф.* Корректор *Сафошкина Л. А.*

Сдано в набор 7.06.58. Г-50082. Подписано к печати 31.1.59 г.

Формат бумаги 60×92¹/₁₆—4 печ. л.=4 усл. печ. л.=3,051 уч.-изд. л.

Военное издательство Министерства обороны Союза ССР
Москва, К-9, Тверской бульвар, 18

Изд. № 2/1061. Зак. 413

3-я типография Военного издательства Министерства обороны Союза ССР

Продаже не подлежит

ПРЕДИСЛОВИЕ

В результате моторизации и механизации войск, оснащения армии новыми видами техники и оружия в корне изменился характер боя. Однако в настоящее время требования к физическим качествам военнослужащих не только не понизились, но значительно возросли. Не утратили своего значения и навыки, связанные с владением холодным оружием, приемы боя невооруженного против вооруженного, умение военнослужащих действовать самостоятельно в трудных и разнообразных условиях современного боя. С этой целью все военнослужащие обучаются приемам нападения и самозащиты. Кроме некоторых приемов, взятых из борьбы самбо, военнослужащие обучаются ряду специальных боевых приемов против противника, вооруженного ножом, пистолетом, автоматом и другими видами огнестрельного и холодного оружия. Овладение навыками нападения и самозащиты без оружия особенно важно для разведчиков и десантных войск. С этими категориями военнослужащих обучение приемам нападения и самозащиты ведется по расширенной программе.

Основной задачей обучения приемам нападения и самозащиты военнослужащих является выработка у них умения выбирать соответственно обстановке и применять наиболее целесообразные приемы и действия, чтобы заставить противника прекратить сопротивление или уничтожить его.

Техника приемов нападения и самозащиты основана на знании и умелом выполнении разнообразных действий с захватами за различные части тела и одежду руками и ногами, на применении различных бросков, ударов кулаком, ногами и ножом, а также на использовании специальных болевых приемов.

Владение многими приемами нападения и самозащиты и систематическое совершенствование в их исполнении в сочетании с занятиями по преодолению препятствий, метанию гранат и рукопашному бою, а также по другим разделам физической подготовки способствуют повышению качества боевой подготовки и боевого мастерства военнослужащих.

Военнослужащий, хорошо обученный приемам нападения и самозащиты, практически становится непобедимым в рукопашной схватке.

ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Военнослужащие обучаются приемам нападения и самозащиты либо в специально отводимые для этого часы (курсанты военных училищ, десантники), либо в комплексе с преодолением препятствий, метанием гранат и рукопашным боем. Специальные занятия по обучению приемам нападения и самозащиты проводятся в составе взвода. Каждое такое занятие состоит из трех частей: подготовительной (продолжительностью не менее 10 минут), основной (35—40 минут) и заключительной (3—5 минут).

Особое внимание должно быть уделено подготовительной части, с тем чтобы не только хорошо подготовить у обучаемых связки и мышцы к выполнению приемов, но и повторить некоторые ранее изученные приемы.

При обучении приемам нападения и самозащиты на занятиях по преодолению препятствий, метанию гранат и рукопашному бою взвод в основной части занятия разбивается на отделения. Примерно треть времени (10—12 минут) основной части занятия уделяется обучению личного состава каждого отделения приемам нападения и самозащиты. Лучше всего, если обучение приемам нападения и самозащиты будет проводиться концентрированно, т. е. без длительных перерывов между занятиями.

В настоящем пособии приемы нападения и самозащиты расположены в методической последовательности, отвечающей принципам обучения. При меньшем количестве часов следует, не изменяя методической последовательности расположения материала, обучать только тем приемам, которые определены соответствующей программой.

Занятия по изучению приемов нападения и самозащиты могут проводиться либо в помещении на обычном борцовском ковре, либо на воздухе на специально подготовленной площадке.

В летнее время эти занятия можно проводить на ровной мягкой лужайке, поросшей травой, на песчаных или специальных площадках из опилок.

В зимнее время при температуре до —8° занятия можно проводить на несильно утоптанном снегу.

При проведении занятий на песчаной площадке и на площадке из опилок или на снегу необходимо перед занятием выровнять граблями площадку и

убедиться в том, что на ней нет твердых предметов (камней, корней деревьев, битого стекла и т. п.). С целью предохранения от попадания в глаза песка и опилок следует площадки такого типа застилать брезентовым или байковым покрывалом и только после этого приступать к занятиям.

На всех занятиях по обучению приемам нападения и самозащиты форма одежды — повседневная, без головных уборов, с поясным ремнем. Если есть возможность, личный состав целесообразно переодевать в рабочую форму, с тем чтобы сберечь обмундирование от загрязнения.

В целях более быстрого и успешного изучения приемов нападения и самозащиты и совершенствования в их выполнении необходимо в полной мере использовать часы, отводимые на спортивную работу. Каждый военнослужащий в порядке спортивного совершенствования должен стремиться к получению спортивного разряда по борьбе самбо или вольной борьбе.

Успешность обучения приемам нападения и самозащиты в соответствии с программой зависит не только от физической подготовленности обучаемых, но не в меньшей мере и от методического мастерства командиров, проводящих занятия. Обучение всегда должно проводиться в строгой методической последовательности.

На занятиях вначале изучаются упражнения в страховке и самостраховке, затем последовательно изучаются различные захваты и освобождения от них, броски, удары кулаком, ногой и защиты от них и, наконец, боевые приемы — удары ножом и защиты от них, защиты против уколов штыком, ударов прикладом, вооруженного пистолетом и ответные приемы, а также приемы снятия часового и способы захвата и доставки пленного.

Простые приемы изучаются путем выполнения их в целом с попутным устранением ошибок. Сложные приемы разучиваются по элементам, а затем в целом. Сложные приемы, которые не могут быть расчленены на элементы, разучиваются при помощи специальных подготовительных упражнений, постепенно подводящих к целостному выполнению.

Все приемы и контрприемы вначале выполняются по разделениям или медленно без сопротивления «противника» и применения силы. Запрещается наносить резкие удары кулаком, растопыренными пальцами, головой, выворачивать руки и ноги, падать на «противника» при обоюдном падении. При проведении приема обучающийся, почувствовав боль, дает об этом знать возгласом «стоп» или похлопыванием ладонью по телу партнера. Проводящий прием по одному из этих сигналов обязан немедленно прекратить действие.

Обучение приемам нападения и самозащиты против невооруженного ведется вначале групповым методом: рассчитав взвод на первый и второй, руководитель строит обучаемых в две шеренги лицом друг к другу. Показав выполнение приема слитно, а потом по разделениям, руководитель обра-

щает внимание на основные детали. Затем руководитель приступает к обучению приему по разделениям. Показав, что делают первые и вторые номера шеренг на каждый счет, руководитель командует: «Первые номера делай—раз, делай—два, делай—три». Все обучаемые одной шеренги выполняют прием одновременно. При этом руководитель после каждого счета проверяет и тут же исправляет положение рук, ног и другие замеченные недостатки. Когда все основные элементы в выполнении приема будут правильно освоены, их объединяют, добиваясь слитного и быстрого выполнения приема в целом. После изучения приема первыми номерами в той же последовательности разучивают его со вторыми номерами. Совершенствоваться в выполнении разученных приемов следует попарно под наблюдением руководителя.

С целью более качественного изучения приемов, с учетом индивидуальных особенностей военнослужащих, применяется одиночное обучение. В то время когда весь взвод под руководством командира занимается групповым способом, сержанты по указанию командира занимаются с отдельными солдатами, помогая им устранять ошибки в выполнении приемов.

Приемы нападения, защиты и контрприемы против вооруженного различным оружием изучаются в парах с применением деревянных макетов соответствующего оружия. Обучение приемам производится в основном групповым методом. При этом обучающиеся, находясь в двухшереножном строю лицом друг к другу, выполняют приемы по команде или сигналу руководителя. Например, при разучивании удара ножом и защиты от него руководитель командует: «Первые номера нападают, вторые защищаются; первые номера — остаться на ударе, вторые — на защите, делай — раз; вторые — захватить руку первых номеров, делай — два; обозначить удар ногой в промежность, делай — три; провести подножку, делай — четыре». После этого шеренги меняются ролями.

С целью выработки прочных навыков в выполнении приемов нападения и самозащиты вновь разученные приемы на каждом занятии выполняются многократно. Кроме того, на следующем занятии разученные приемы необходимо повторять.

Доведя изучение приема до уверенного выполнения, руководитель приступает к тренировке в его выполнении. Тренировка проводится путем многократного выполнения обучаемыми правильно усвоенных приемов и действий в различных условиях и сочетаниях с целью выработки твердых навыков в их выполнении, а также необходимых физических качеств — быстроты в действиях, ловкости, силы. В процессе тренировки рекомендуется применение различных методических приемов: дача руководителем задания, которое знает только один из обучаемых и не

знает другой; подбор пар разного веса, темперамента, силы и др.

Большое значение для военнослужащих имеет умение, ведя схватку, наблюдать вокруг, чтобы вовремя заметить нового противника или прийти на помощь товарищу. С целью выработки осмотрительности и навыков самозащиты против нескольких противников руководитель может использовать различные команды, условные сигналы и создавать соответствующую обстановку. Обучаемые при этом применяют все изученные ими приемы.

В процессе тренировки необходимо, помимо совершенствования в технике выполнения приемов, обращать внимание на развитие у обучаемых самостоятельности и инициативы в действиях.

Для успешного выполнения приемов военнослужащие обучаются использованию различных отвлекающих внимание противника действий и обманных движений.

В процессе всех занятий часть времени необходимо выделять на повторение недостаточно усвоенных приемов и действий, а также на проведение учебно-тренировочных схваток с использованием всех изученных приемов.

Как при обучении, так и при тренировке необходимо постоянно предупреждать военнослужащих о строгом соблюдении мер безопасности. Особенно необходимо предупреждать о том, чтобы при бросках в момент падения занимающиеся не расслабляли мышц и не выставляли рук для упора, а держались за партнера, производящего бросок.

Методические навыки курсантам военных училищ и учебных подразделений по обучению приемам нападения и самозащиты прививаются в процессе всех занятий путем выполнения ими специальных заданий по инструкторской практике.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ НАПАДЕНИЯ И САМОЗАЩИТЫ

УПРАЖНЕНИЯ В ПАДЕНИИ СО СТРАХОВКОЙ И САМОСТРАХОВКОЙ

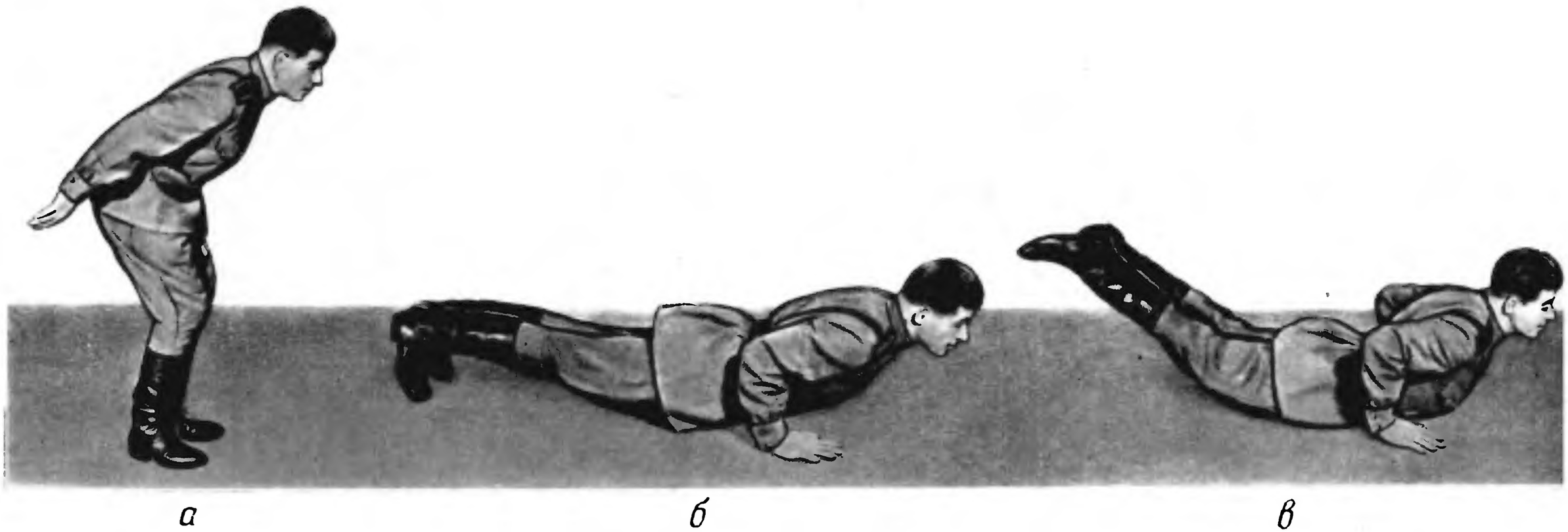


Рис. 1. ПАДЕНИЕ ВПЕРЕД

Из положения полуприседа упасть вперед на выставленные вперед руки. Амортизируя удар тела при падении, согнуть руки и сделать небольшой перекат через грудь

а *б* *в*

Рис. 2. КУВЫРОК ВПЕРЕД ИЗ ПРИСЕДА

Присев, упереться руками в ковер (колени между рук). Наклоняя голову и быстро отталкиваясь ногами, перекатом вперед через затылок и спину прийти снова в положение приседа. Ступни слегка развести в стороны

Рис. 3. КУВЫРОК НАЗАД ИЗ ПРИСЕДА

Падая назад перекатом через спину, руки поставить ладонями около головы. Продолжая движение переката и помогая себе руками, прийти в положение приседа

Рис. 4. ПАДЕНИЕ НАЗАД НА СПИНУ

Из приседа руки вперед, отталкиваясь ногами, упасть назад на спину, амортизируя удар при падении раскинутыми в стороны руками. Ноги держать согнутыми, коленями к груди.

а *б* *в*

Рис. 5. ПАДЕНИЕ НАЗАД С ПЕРЕКАТОМ В СТОРОНУ

Из положения приседа руки вперед упасть назад и слегка на правый бок. Руки оставить впереди, согнутые ноги высоко не поднимать. Коснувшись тазом ковра, быстро повернуться направо, одновременно правая рука касается ковра, согнутая правая нога касается ковра бедром и голенью. Левая нога находится впереди на всей ступне *

---

* Здесь и в дальнейшем дано описание выполнения приема в одну сторону. При обучении необходимо выполнять приемы в обе стороны. Во всех случаях, когда конечным положением выполняющего упражнение или атакуемого является положение лежа на боку, его ноги находятся в положении, описанном выше

а *б* *в*

Рис. 6. ПЕРЕКАТ ВПЕРЕД ПО ДИАГОНАЛИ

Из положения стоя на колене правой ноги и ступне левой, упираясь левой рукой в ковер спереди, а правую опустив под туловище, толчком левой ноги произвести перекат через правое плечо и спину и прийти в положение лежа на левом боку. Левая рука касается ковра, правая поднята вверх

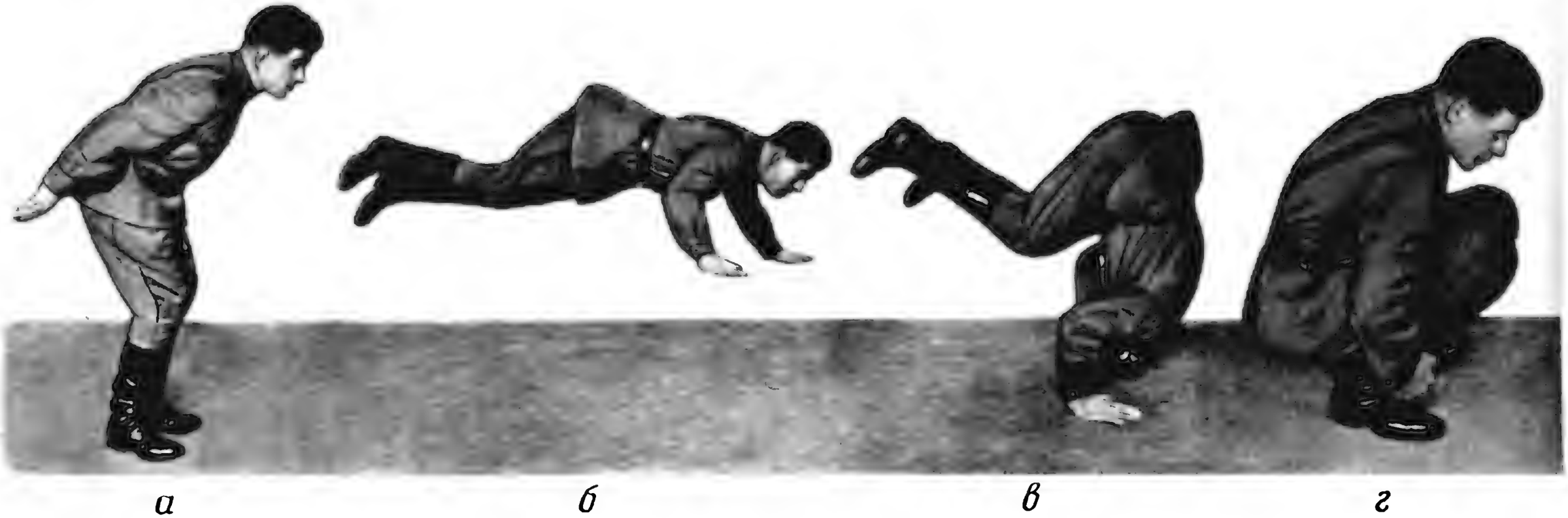


Рис. 7. КУВЫРОК — ПОЛЕТ

Из полуприседа толчком ног и взмахом рук вперед произвести полет. Ставя руки на ковер и резко наклоняя голову вниз (ноги одновременно идут вверх), произвести перекат через затылок и спину и прийти в положение приседа

Рис. 8. ПАДЕНИЕ НАЗАД ИЗ СТОЙКИ

Согнув ноги в коленях и взяв руки вперед, упасть назад на спину, смягчая удар при падении опорой руками о ковер. Согнутые ноги прижать коленями к груди.

Рис. 9. ПАДЕНИЕ НАЗАД ЧЕРЕЗ ПАЛКУ

Уперев палку одним концом в стену, а другим сзади в ковер и держась левой рукой за палку на уровне пояса, упасть назад на правый бок, смягчая удар при падении опорой правой рукой о ковер и держась левой рукой за палку

а *б* *в*

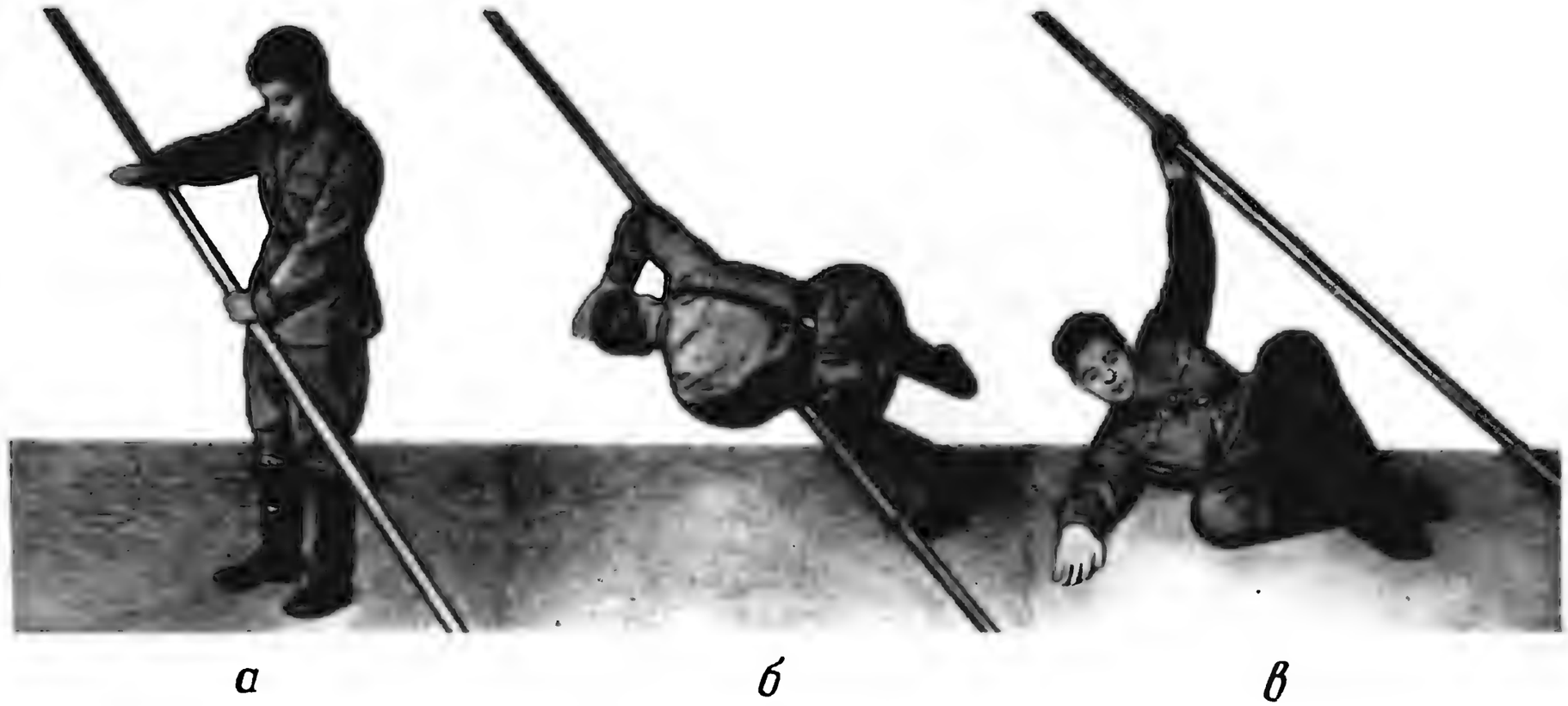
Рис. 10. ПАДЕНИЕ НАЗАД ЧЕРЕЗ ПАЛКУ, УДЕРЖИВАЕМУЮ ПАРТНЕРОМ

Из того же исходного положения, что и на рис. 9, но с помощью партнера, удерживающего палку, произвести падение назад на правый бок, не отпуская палки. Прийти в положение лежа на правом боку, упираясь в ковер свободной рукой и ногами и удерживаясь левой рукой за палку

а *б* *в*

Рис. 11. КУВЫРОК ВПЕРЕД ЧЕРЕЗ ПАЛКУ, УДЕРЖИВАЕМУЮ ПАРТНЕРОМ

Захватив палку, удерживаемую партнером, правой рукой сверху на высоте таза, наклоняясь и отталкиваясь ногами, произвести кувырок вперед с падением на левый бок, держась за палку. Правая рука и ноги опираются о ковер



а *б* *в*

Рис. 12. КУВЫРОК ВПЕРЕД ЧЕРЕЗ ПАЛКУ

Удерживая палку левой рукой спереди на уровне таза, наклоняясь, произвести кувырок вперед с падением на правый бок, удерживая палку вверху. Правая рука и ноги опираются о ковер

а *б*

Рис. 13. ВЫПОЛНЕНИЕ КУВЫРКА ВПЕРЕД ЧЕРЕЗ ПАЛКУ ГРУППОЙ

Принять исходное положение, как на рис. 12. Сделать кувырок по команде руководителя в последовательности, описанной при выполнении кувырка вперед через палку

а *б* *в*

Рис. 14. ПЕРЕКАТ НАЗАД ЧЕРЕЗ ПАРТНЕРА **С ЗАХВАТОМ ЗА ПЛЕЧО**

Захватив правой рукой гимнастерку на плече партнера, стоящего сзади на четвереньках, отталкиваясь ногами, упасть назад через партнера. Произведя перекат через спину и левый бок, принять положение лежа на левом боку с опорой левой рукой и ногами о ковер. Правая рука сохраняет первоначальный захват

Рис. 15. ПАДЕНИЕ НАЗАД ЧЕРЕЗ ПАРТНЕРА

Став спиной к партнеру, стоящему на четвереньках, согнув ноги и вытянув руки вперед, толчком ног и взмахом рук вверх упасть назад на спину. Руки смягчают удар при падении, согнутые ноги прижимаются коленями к груди

а *б* *в*

Рис. 16. КУВЫРОК ВПЕРЕД ЧЕРЕЗ РУКУ ПАРТНЕРА

Захватив правой рукой одноименную руку партнера, стоящего сбоку, левую руку перенести через нее. Наклоняясь вперед и отталкиваясь ногами, упасть на левый бок, сохраняя захват за руку партнера. Ноги и левая рука опираются о ковер

а *б*

Рис. 17. КУВЫРОК ВПЕРЕД ЧЕРЕЗ СОБСТВЕННУЮ РУКУ С ЗАХВАТОМ ЗА ПОЯС ПАРТНЕРА

Захватив стоящего сбоку партнера правой рукой за поясной ремень снизу, левую руку перенести вперед. Наклоняясь вперед и отталкиваясь ногами, упасть на левый бок, сохраняя первоначальный захват. Ноги и левая рука опираются о ковер

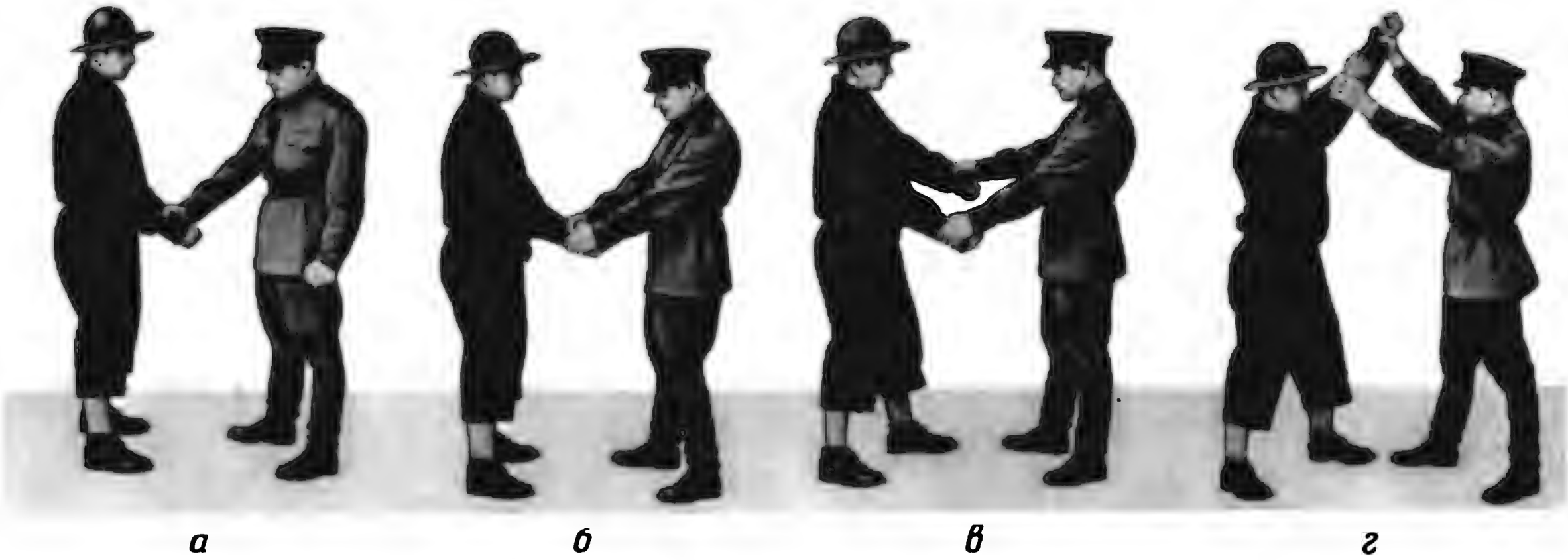


Рис. 18. ЗАХВАТЫ ОДНОЙ И ДВУМЯ РУКАМИ ЗА ЗАПЯСТЬЯ: *

а) захватить правой рукой правую руку противника за запястье сверху, не давая ему действовать;
б) захватить двумя руками правую руку противника за запястье сверху, не давая ему действовать;
в) захватить двумя руками обе руки противника за запястье сверху, не давая ему действовать;
г) захватить двумя руками обе руки противника за запястье снизу, не давая ему действовать

* Все описанные захваты применяются не только с целью остановить действие противника, но также с целью произвести собственное действие с захватом за одну или две руки противника. Кроме описанных захватов, существует много их вариантов, например: захват правой рукой сверху левой руки противника за запястье, захват одной руки противника за запястье двумя руками снизу и др.

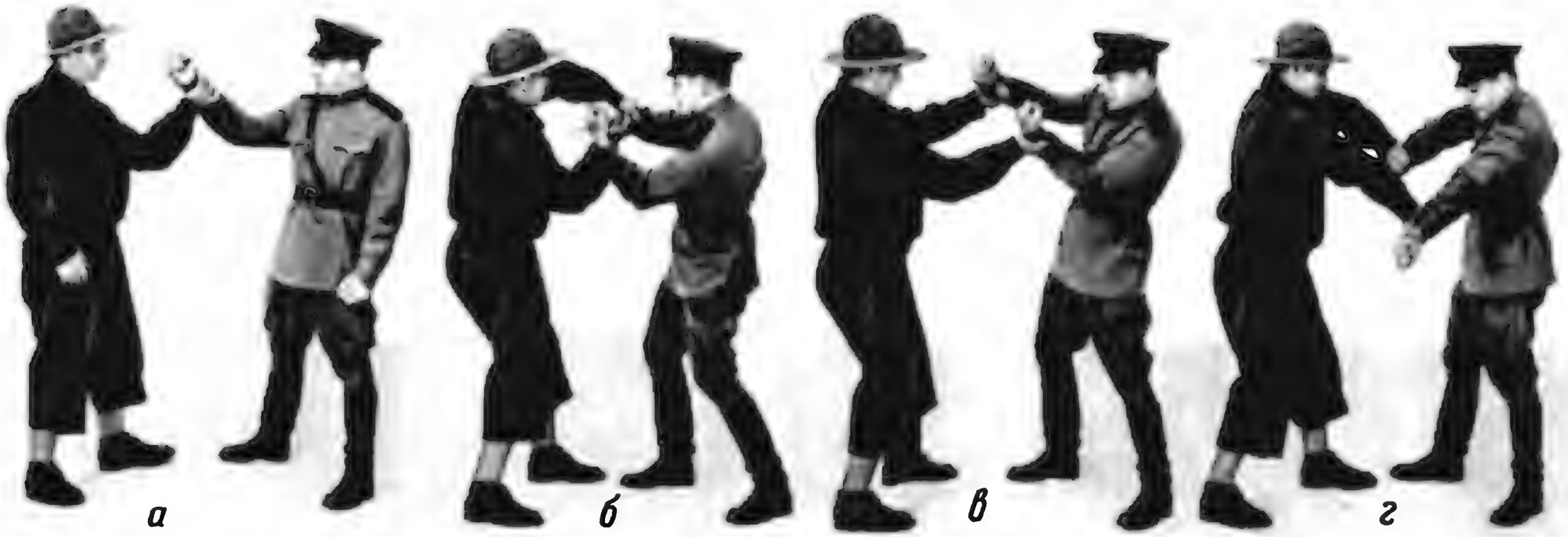


Рис. 19. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ЗА ЗАПЯСТЬЯ:

а) при захвате одной рукой за запястье сверху движением согнутой руки на себя вверх и в сторону большого пальца противника освободиться от захвата;

б) при захвате двумя руками за запястье одной руки сверху движением согнутых рук на себя с захватом свободной рукой за кулак руки, захваченной противником, действуя как бы рычагом и нажимая вниз на руку протизника, находящуюся снизу, освободиться от захвата;

в) при захвате двумя руками двух рук сверху за запястья движением согнутых рук вверх на себя и в стороны больших пальцев противника (наружу) освободиться от захвата;

г) при захзате двумя руками двух рук за запястья снизу движением рук вниз наружу в стороны больших пальцев противника освободиться от захвата

Рис. 20. ЗАХВАТ ДВУМЯ РУКАМИ ЗА ОДЕЖДУ*

Захватить двумя руками противника за рукава у плеч, сковав его действия

* Захваты за одежду противника, кроме описанного, могут быть за рукава у локтя и у обшлагов, за одежду сбоку туловища, на груди, а также за воротник. Все захваты за одежду являются подготовительными действиями для последующего выполнения различных приемов

Рис. 21. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ЗА ОДЕЖДУ:

а) при захвате противником двумя руками за рукава у плеч можно, пропуская свои руки снизу внутрь рук противника и прижимая его руки к туловищу и действуя как рычагом, освободиться от захвата;

б, в) при этом же захвате, пропуская свои руки между рук противника сверху и разводя их в стороны наружу, освободиться от захвата

а *б* *в*

Рис. 22. УДУШАЮЩИЕ ЗАХВАТЫ СПЕРЕДИ:

а) при захвате противником за одежду у плеч можно, схватив его двумя руками за шею и нажимая большими пальцами на дыхательное горло, заставить отказаться от сопротивления;

б) при захвате противником одной руки за запястье сверху можно свободной рукой схватить его за ворот и, притянув к себе, схватить за ворот другой рукой; сдавливая горло воротником и нажимая суставами пальцев на дыхательное горло, заставить противника отказаться от сопротивления;

в) как при захвате, показанном на рис. б, можно произвести скрестный захват за воротник или одежду на плечах противника с последующим нажимом на дыхательное горло предплечьем

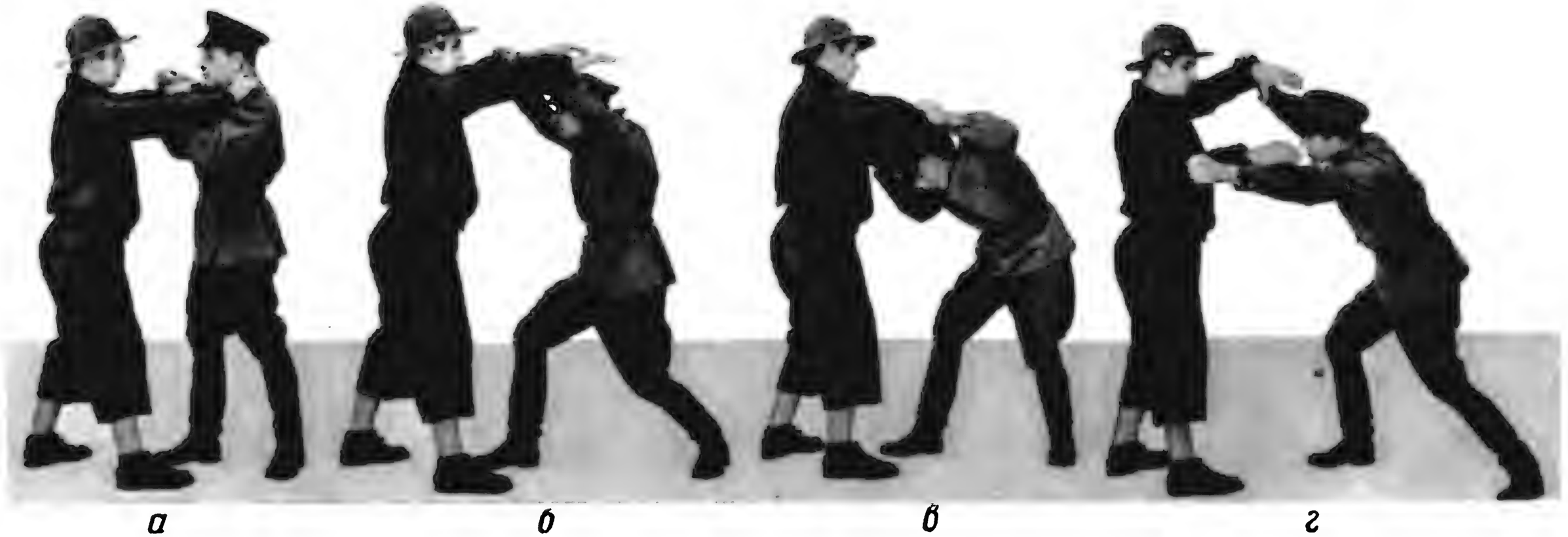


Рис. 23. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ УДУШАЮЩЕГО ЗАХВАТА ЗА ГОРЛО СПЕРЕДИ

Быстрым движением пропустить свои руки снизу между рук противника. Уходя вниз и одновременно поднимая его руки вверх, освободиться от удушающего захвата. Одновременно можно захватить противника за рукава у предплечья

Рис. 24. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ УДУШАЮЩЕГО ЗАХВАТА ЗА ГОРЛО СПЕРЕДИ С ПОСЛЕДУЮЩИМ БРОСКОМ БОКОВОЙ ПОДНОЖКОЙ С ЗАХВАТОМ ЗА РУКУ

Схватив левой рукой кисть правой руки противника на шее, одновременно правой рукой захватить правую руку противника у запястья. Поднимая локоть правой руки и поворачиваясь налево, оторвать правую руку противника от шеи. Произведя выкручивание кисти рычагом, сделать одновременно бросок противника с помощью боковой подножки

а *б* *в*

Рис. 25. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ УДУШАЮЩЕГО ЗАХВАТА ЗА ГОРЛО СПЕРЕДИ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ЗАВЕДЕНИЕМ РУКИ ЗА СПИНУ

Захватив левой рукой левую кисть противника на шее, а правой рукой ударяя снизу в локоть левой руки противника против сустава, поворачиваясь налево, снять руку противника с шеи и завести ее за спину, заставив противника отказаться от сопротивления

Рис. 26. УДУШАЮЩИЕ ЗАХВАТЫ СЗАДИ:

а) захватить противника двумя руками за шею сзади, производя нажим на дыхательное горло пальцами;

б) захватить противника одной рукой за шею сзади таким образом, чтобы кисть руки надавливала на подбородок вверх, а запястье нажимало на дыхательное горло; другой рукой прижать протизника к себе, лишив его возможности оказывать сопротивление;

в) захватив противника двумя руками за шею сзади, прижать его к себе и, нажимая на дыхательное горло предплечьями или запястьями сцепленных рук, лишить его возможности оказывать сопротивление

а *б*

Рис. 27. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ УДУШАЮЩЕГО ЗАХВАТА СЗАДИ ВЫКРУЧИВАНИЕМ БОЛЬШИХ ПАЛЬЦЕВ

Поднимая руки вверх за голову, захватить обе руки противника на шее за большие пальцы. Опуская локти вниз и разводя руки, разорвать захват противника, используя болевой прием — выкручивание больших пальцев

а б в

Рис. 28. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ УДУШАЮЩЕГО ЗАХВАТА СЗАДИ БРОСКОМ ЧЕРЕЗ СПИНУ

Захватив противника за руки или одежду у локтя, резко наклоняясь вперед и подбивая противника тазом вверх, произвести ›осок через спину с последующим применением какого-либо болевого приема

Зак. 413.

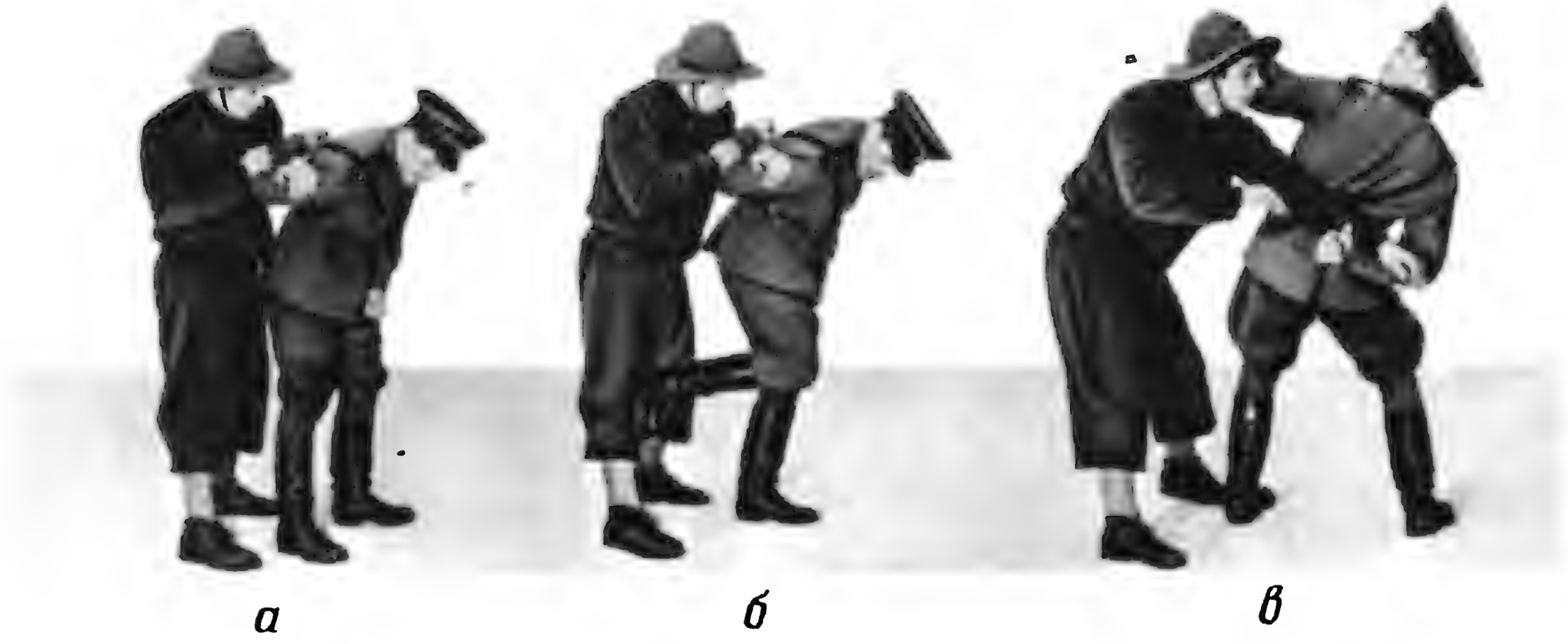
Рис. 29. ЗАХВАТ ДВУМЯ РУКАМИ ДВУХ РУК СЗАДИ:

а) захватить обе руки противника хватом сверху у запястий; отвести их назад, лишив его возможности действовать руками;

б) захватить обе руки противника у сгиба локтей; прижав противника к себе, соединить свои руки в «замок», лишив его возможности действовать руками

Рис. 30. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ДВУХ РУК СЗАДИ БРОСКОМ ЧЕРЕЗ СПИНУ

При захвате противником двух рук сзади у локтевого сгиба можно освободиться от захвата, нанося удар ногой назад в колено или в промежность или производя бросок противника через спину



а *б* *в*

Рис. 31. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА РУКУ, ЗАВЕДЕННУЮ ЗА СПИНУ, С ПОСЛЕДУЮЩИМ ВЫПОЛНЕНИЕМ КОНТРПРИЕМОВ

При захвате противником одной руки с заведением ее за спину можно освободиться от захвата, нанося удар ногой назад в колено или промежность или делая резкий поворот в сторону, противоположную захваченной руке (ослабляя этим захват и нанося удар локтем свободной руки в челюсть противника)

а *б*

Рис. 32. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ ЗА БЕДРО СПЕРЕДИ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ВЫПОЛНЕНИЕМ КОНТРПРИЕМОВ:

а) противник, сделавший захват ноги за бедро, захватывается сверху за шею, его голова зажимается под плечо и предплечьем производится нажим на дыхательное горло;

б) противник, захвативший ногу за бедро, захватывается двумя руками за голову (одна рука накладывается на подбородок, а другая на затылок); поднимая подбородок вверх и нажимая на затылок вниз, произвести скручивание головы противника

а *б*

Рис. 33. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА БЕДРА СПЕРЕДИ УДУШАЮЩИМ ЗАХВАТОМ

Противник, ухвативший ноги спереди за бедра, захватывается двумя руками за шею сверху. Зажав голову под плечо, выпрямиться, поднимая противника вверх и производя нажим предплечьем на его дыхательное горло

а *б* *в* *г*

Рис. 34. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ГОЛЕНЬ СПЕРЕДИ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ВЫПОЛНЕНИЕМ КОНТРПРИЕМОВ:

а) противнику, захватившему за голень спереди, может быть нанесен удар кулаком в челюсть;

б) произведя поворот спиной к противнику и упираясь руками в ковер, нанести ему свободной ногой удар в колено, промежность или в голову;

в, г) захватив голову противника сверху и зажав ее под плечо, произвести падение назад, бросая противника через себя в сторону; руками, соединенными в «замок», произвести нажим на дыхательное горло противника

а *б* *в* *г*

Рис. 35. ПОДСЕЧКА СПЕРЕДИ С ЗАХВАТОМ ЗА РУКИ И УДЕРЖАНИЕ С ЗАХВАТОМ ПРАВОЙ РУКИ СБОКУ

Захватив противника за рукава у плеч, рывком на себя с одновременным ударом ногой спереди, подсечь разноименную ногу противника. Бросив противника в сторону на ковер, сесть сбоку и, захватив его правую руку, произвести удержание

Рис. 36. ПОДНОЖКА СЗАДИ С ЗАХВАТОМ НОГИ И РУКИ СПЕРЕДИ И УДЕРЖАНИЕ ПЕРЕГИБАНИЕМ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА.

Захватив левую ногу противника у коленного сгиба правой рукой, а левой рукой его правую руку за плечо, произвести поворот направо, ставя левую ногу впереди ноги противника. Толкая противника вперед через свою ногу, произвести бросок. При переворачивании противника на грудь для еставания захватить его ногу на болевой прием — перегибание голеностопного сустава через руку, сидя верхом

а *б* *в*

Рис. 37. СБИВАНИЕ ВПЕРЕД С ЗАХВАТОМ ЗА НОГИ СЗАДИ И УДЕРЖАНИЕ ПЕРЕГИБАНИЕМ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА

Захватив ноги противника у колен сзади и уперевшись плечом в его поясницу, резким рывком за ноги на себя с одновременным толчком плечом вперед сбить противника на ковер, удерживая его за ноги. Быстро повернувшись кругом, сесть сбоку и захватить ногу противника на болевой прием — перегибание голеностопного сустава через руку

Рис. 38. БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ НА ПЛЕЧО И УДЕРЖАНИЕ РЫЧАГОМ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА

Захватив руку противника двумя руками спереди, резко повернувшись кругом, сгибая при этом ноги в коленях, наложить руку противника на свое плечо. Резко выпрямляя ноги, наклоняясь вперед и подбивая противника тазом вверх, бросить его через спину. Не меняя захвата, лечь на спину, наложить ногу на шею противника и выполнить болевой прием — рычаг локтевого сустава захватом руки между ног

Рис. 39. БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ ЗА РУКУ И ПОЯС И УДЕРЖАНИЕ РЫЧАГОМ РУКИ

Захватив противника спереди левой рукой за одежду у локтя, а правой рукой за одежду (пояс) сзади, быстро повернувшись кругом, спиной к противнику, не меняя захвата, резко выпрямляя ноги, наклоняясь вперед и подбивая противника тазом вверх, бросить его через спину. Поменяв захват, сесть сбоку, выполнив болевой прием — рычаг через руку

Рис. 40. БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ ЗА ГОЛОВУ И РУКУ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ВЫПОЛНЕНИЕМ УДУШАЮЩЕГО ЗАХВАТА ИЛИ БОЛЕВОГО ПРИЕМА

Захватив левой рукой правую руку противника за одежду у локтя, быстро поворачиваясь кругом, одновременно захватить его голову под плечо. Резко выпрямляя ноги, наклоняясь вперед и подбивая противника тазом вверх, бросить его через спину. Не меняя захвата, удержать противника на спине, выполняя нажим предплечьем на дыхательное горло. В случае если противник освободит руку, можно выполнить болевой прием — рычаг локтя через бедро

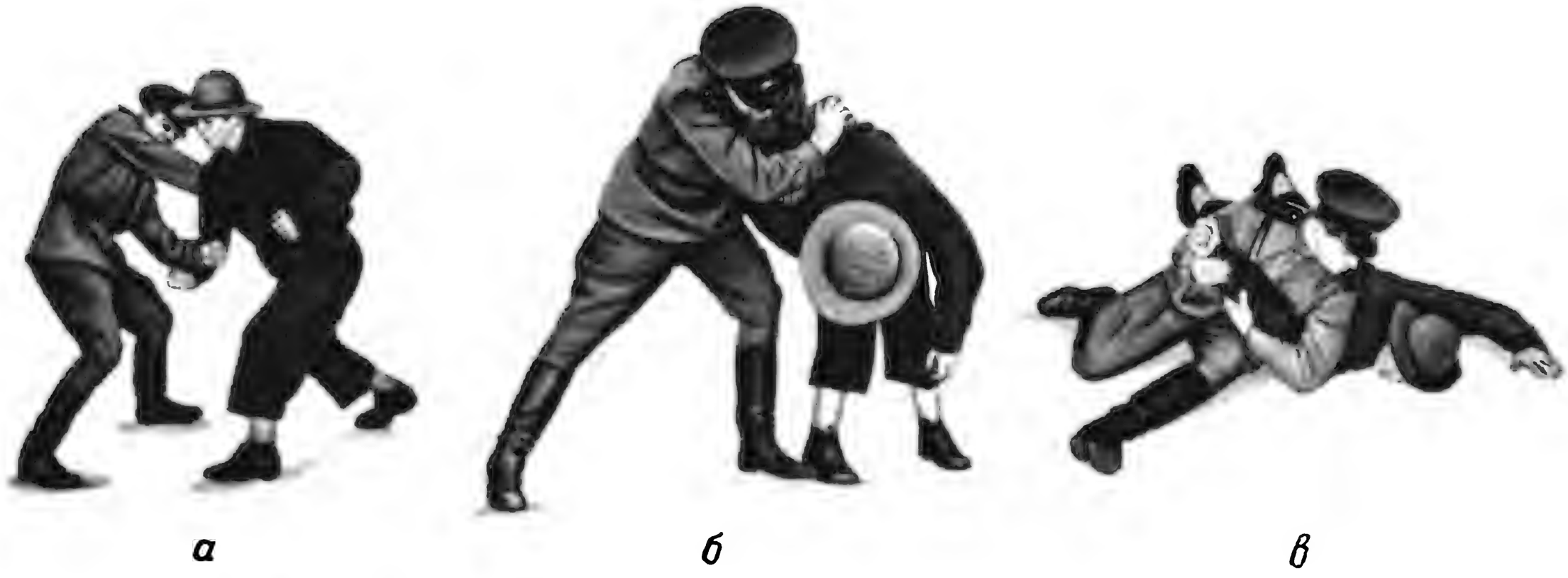
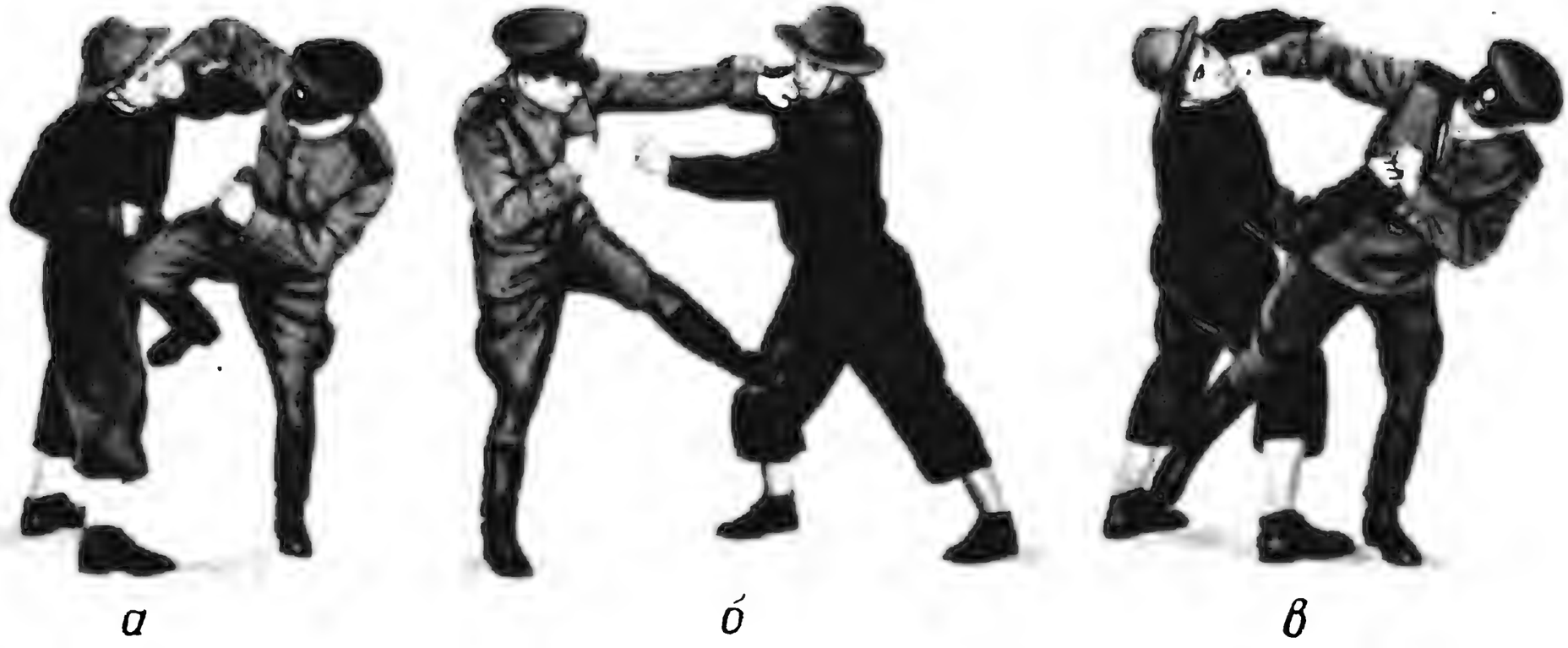


Рис. 41. ЗАЩИТА ОТ УДАРА КУЛАКОМ СНИЗУ С ЗАВЕДЕНИЕМ РУКИ ЗА СПИНУ

При нанесении противником удара кулаком (ножом) правой руки снизу нужно, сделав шаг влево с поворотом туловища направо, остановить удар предплечьем левой руки, одновременно правую руку завести за плечо противника. После этого круговым движением левой руки, захватив правую руку противника, завести ее за спину. Произвести сбивание с последующим удержанием

Рис. 42. ЗАЩИТА ОТ ПРЯМОГО УДАРА КУЛАКОМ В ЛИЦО С ПОСЛЕДУЮЩИМ ВЫПОЛНЕНИЕМ РЫЧАГА ВНУТРЬ СО СБИВАНИЕМ

При нанесении противником прямого удара правой в лицо следует, сделав шаг влево с поворотом туловища направо, отбить удар толчком левой руки в предплечье противника. Использовав инерцию его движения и оказавшись несколько сзади и сбоку, захватить правую руку противника, используя болевой прием — рычаг внутрь со сбиванием



а *б* *в*

Рис. 43. УДАР КУЛАКОМ В ЛИЦО С ОДНОВРЕМЕННЫМ УДАРОМ КОЛЕНОМ В ПРОМЕЖНОСТЬ ИЛИ СТУПНЕЙ В ГОЛЕНЬ, ИЛИ С ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ:

а) опережая возможные действия противника, нанести ему удар кулаком в челюсть и одновременно нанести коленом удар в промежность;

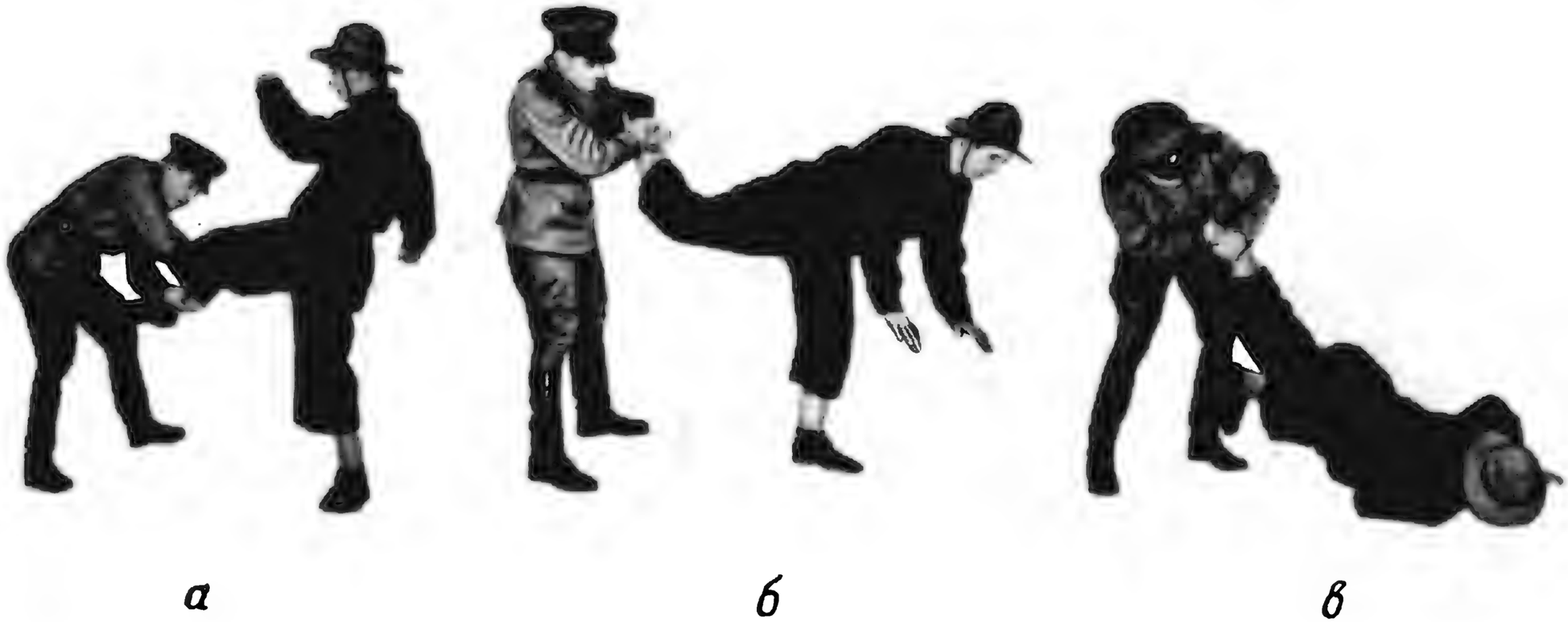
б) нанося удар кулаком в челюсть, одновременно ступней ноги нанести противнику удар в коленный сустав выставленной вперед ноги;

в) при нападении противника ударом правой в голову встретить его кулак левой рукой, самому нанести удар кулаком правой руки в челюсть, одновременно выполнить заднюю подножку

Рис. 44. УДАРЫ НОГОЙ:

а, б) если противник выставил ногу вперед, то можно нанести ему носком ноги удар в промежность или, повернувшись боком, нанести ему удар ступней в колено впереди стоящей ноги;

в) если противник стал боком, то, повернувшись к нему боком, можно нанести ему удар ступней в колено снаружи



а *б* *в*

Рис. 45. ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОГОЙ В ПРОМЕЖНОСТЬ (КОЛЕНО) И УДЕРЖАНИЕ ПЕРЕГИБАНИЕМ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА

При нанесении противником удара правой ногой в промежность (колено), наклоняясь вперед, встретить предплечьем левой руки ногу противника, одновременно взяв ее скрестно сверху. Захватив ногу противника и выкручивая стопу во внутрь, рывком на себя сбить его на землю, удерживая перегибанием голеностопного сустава

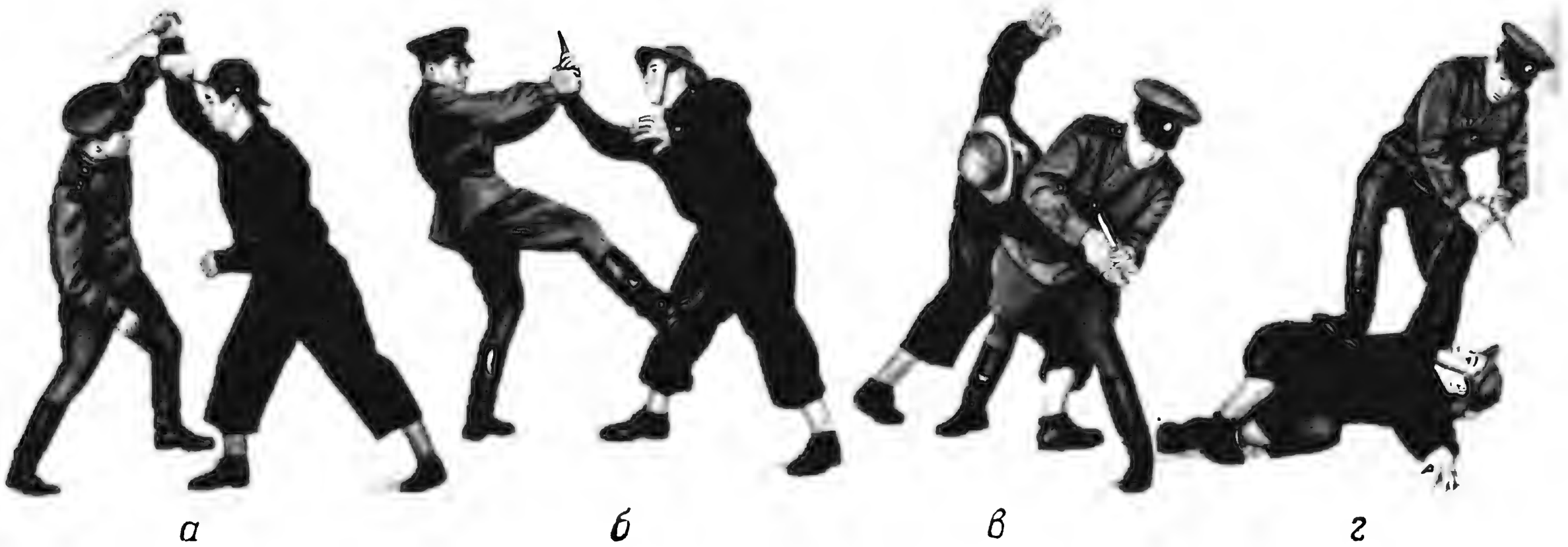


Рис. 46. ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОЖОМ И ДРУГИМ ПРЕДМЕТОМ СВЕРХУ И ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ

При нанесении противником удара ножом сверху правой рукой с шагом правой нужно, идя навстречу противнику, встретить предплечьем левой руки его руку под предплечье, захватить левой рукой противника за запястье снизу, а правой за кулак сверху. Выворачивая руку противника наружу, одновременно нанести удар правой ногой в промежность (колено) или, продолжая выкручивание руки противника, применить рычаг наружу и бросить его на землю задней подножкой. Обезоруживая, можно нанести удар в чувствительные места

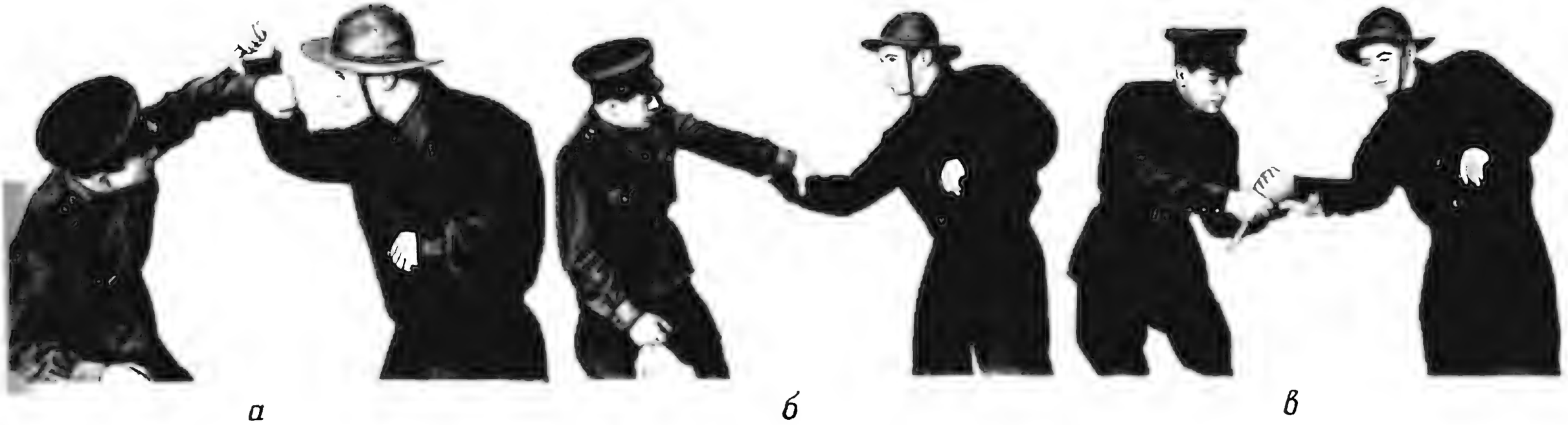


Рис. 47. ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОЖОМ СБОКУ И ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ.

При нанесении противником удара ножом правой рукой сбоку нужно с уходом и наклоном вправо остановить удар предплечьем левой руки. Захватив руку с ножом у запястья и выкручивая ее наружу, заставить противника выпустить нож

Рис. 48. ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОЖОМ СНИЗУ И ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ

При нанесении противником удара ножом снизу правой рукой сделать шаг влево вперед и, наклонившись, остановить удар предплечьем левой руки, одновременно захватить правой рукой руку противника за запястье снизу. Захватив левой рукой руку противника с ножом за кулак, выкручивая кисть и применяя рычаг локтя и кисти, заставить его отпустить нож

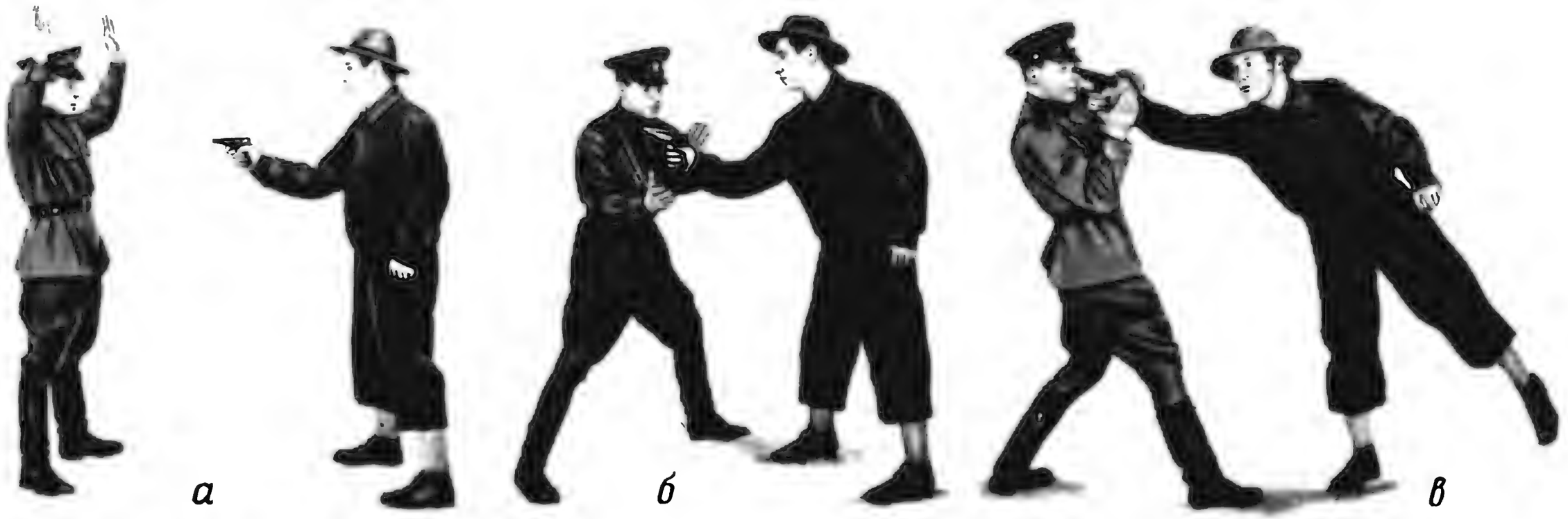


Рис. 49. ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ НАВОДЯЩЕГО ПИСТОЛЕТ СПЕРЕДИ

Если противник, стоящий спереди, держит пистолет в правой руке, нужно сделать шаг налево вперед с одновременным поворотом туловища налево и быстро захватить руку противника с пистолетом левой рукой за запястье сверху, а правой снизу. Сделав рывок противника за руку на себя и вправо, быстро повернуться к нему левым боком, выполнив рычаг локтя внутрь. Используя рычаг кисти, обезоружить противника

Рис. 50. ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ НАВОДЯЩЕГО ПИСТОЛЕТ СЗАДИ

Если противник стоит сзади не далее одного шага с пистолетом в правой руке, то следует, быстро повернувшись направо, одновременно отвести руку противника с пистолетом в сторону, после чего скользящим движением захватить кисть противника левой рукой снаружи, а правой изнутри, направив пистолет вверх. Выкручивая кисть руки противника наружу, одновременно повернуться к нему правым боком и выполнить заднюю подножку. Используя потерю равновесия противником и выполняя рычаг кисти, обезоружить его

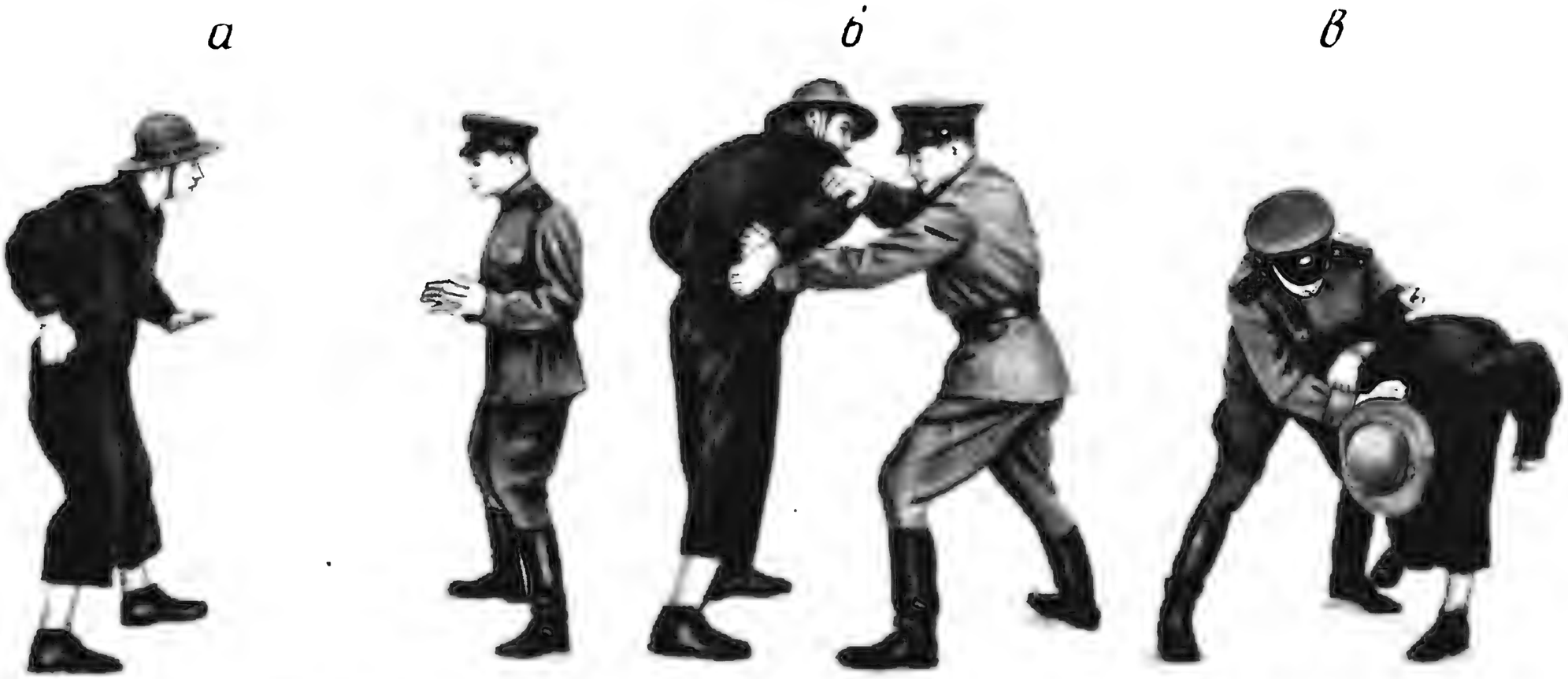


Рис. 51. ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ ДОСТАЮЩЕГО ОРУЖИЕ ИЗ КАРМАНА

При попытке противника достать оружие из кармана нужно, стремительно сблизившись с ним, захватить его руку с оружием сбоку, пропуская левую руку под руку противника, а празой, захватывая за плечо, выполнить заведение руки за спину, сбить противника на землю и обезоружить

Рис. 52. ОСЛЕПЛЕНИЕ ПРОТИВНИКА

В случае если под ногами находится сыпучий грунт, нападающий противник может быть внезапно лишен видимости. Быстро наклонившись и захватив руками грунт, одновременно с выпрямлением бросить его в глаза противнику. Воспользовавшись временным замешательством противника, применить один из известных приемов с целью нападения

Рис. 53. ЗАЩИТА ОТ УКОЛА СПЕРЕДИ УХОДОМ ВПРАВО И ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ

При нанесении противником укола быстрым движением уйти вправо вперед с одновременным поворотом налево и отбивом оружия правой рукой от себя. Захватив лезой рукой оружие в находящейся впереди руке противника, правой рукой нанести ему наотмашь удар по горлу, одновременно правой ногой нанести удар под колено. Сбив противника на землю, обезоружить

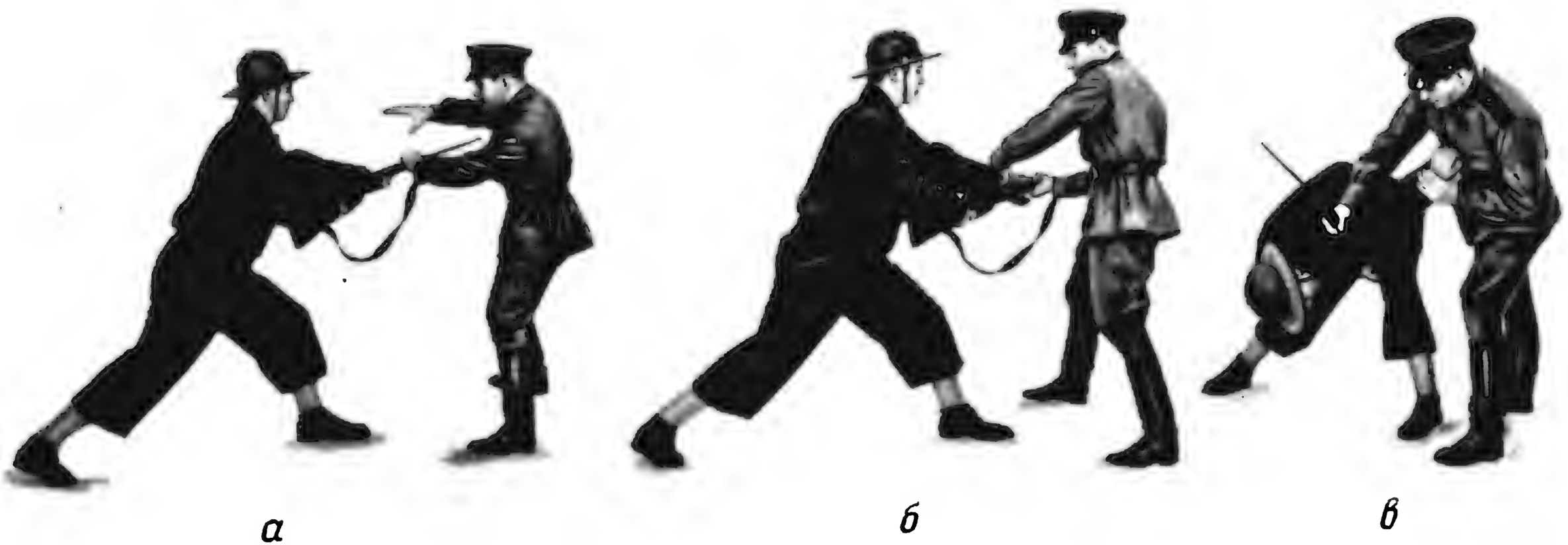


Рис. 54. ЗАЩИТА ОТ УКОЛА СПЕРЕДИ УХОДОМ ВЛЕВО И ОБЕЗОРУЖИВАНИЕ

При нанесении противником укола, сделав шаг влево и поворачиваясь направо, отвести оружие левой рукой в сторону. Перехватив оружие в правую руку, левой рукой захватить левую руку противника у запястья. Оторвав его руку от оружия движением вверх и на себя, правой рукой послать оружие вверх вперед под его руку. Выполнить рычаг локтя через оружие, заставляя противника бросить его

а *б* *в*

Рис. 55. СНЯТИЕ ЧАСОВОГО УДУШАЮЩИМ ЗАХВАТОМ СЗАДИ

Подкравшись к противнику сзади, захватить его левой рукой за шею, одновременно нанося удар правой ногой под колено. Повернувшись спиной к противнику и соединив руки в «крючок», бросить его через спину на землю, удерживая удушающий захват

Рис. 56. СНЯТИЕ ЧАСОВОГО СБИВАНИЕМ ВПЕРЕД С ЗАХВАТОМ ЗА НОГИ СЗАДИ С ПРИМЕНЕНИЕМ УДУШАЮЩЕГО ЗАХВАТА И КЛЯП

Подкравшись к противнику сзади, захватить его ноги у колен, упираясь плечом в таз. Толчком плечом вперед и рывком за ноги к себе сбить противника на землю. Сев на противника верхом, захватить его левой рукой за шею снизу, а правую наложить на затылок. Выполнив удушающий захват, лечь на правый бок и, удерживая противника скрестным захватом ног и захватом левой рукой за шею, правой рукой всунуть заранее приготовленный кляп, после чего связать противника

Рис. 57. СВЯЗЫВАНИЕ ПРОТИВНИКА, ЛЕЖАЩЕГО НА ЗЕМЛЕ

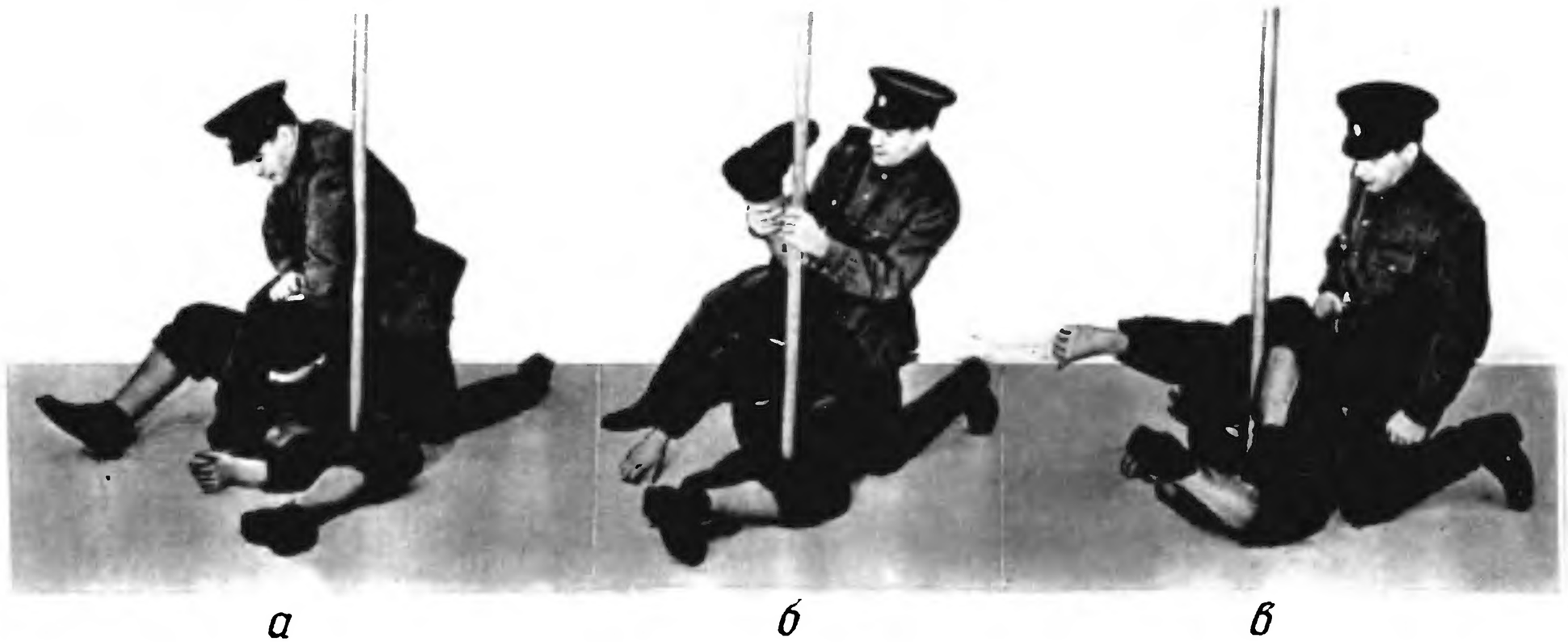
Обезоруженный противник, лишенный возможности сопротивляться, кладется на спину. Сидя верхом на противнике, связать взятые вверх скрещенные руки у кистей, после чего могут быть связаны ноги

Рис. 58. СВЯЗЫВАНИЕ ПРОТИВНИКА, ЛЕЖАЩЕГО НА ЖИВОТЕ

Обезоруженный и лишенный возможности сопротивляться противник кладется на живот. Сидя верхом на противнике, завести его руки поочередно за спину, стянув их петлей. Конец веревки пропустить через плечо и под противоположную руку, после чего связать свободным концом веревки ноги противника, притянув их пятками к ягодицам

Рис. 59. СКОВЫВАНИЕ ПРОТИВНИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПАЛКИ (ОРУЖИЯ)

Если под рукой нет веревки, противника, лишенного возможности к сопротивлению, можно сковать с помощью палки. Для этого кладут палку на шею сзади и пропускают ее под руки снизу. После этого на наружные концы палки заносятся ноги противника путем сгибания его в тазобедренном суставе. При достаточной крепости палки или оружия это надежный способ сковать противника. Если противник не оказывает сопротивления, сковывание с использованием палки выполняется одним человеком



а *б* *в*

Рис. 60. СКОВЫВАНИЕ ПРОТИВНИКА НА МЕСТЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТОНКОГО ДЕРЕВА

Противник, лишенный возможности сопротивляться, подтаскивается к тонкому дереву, которое, как и в предыдущем приеме (см. рис. 59), используется для сковывания. При этом противник оказывается в положении лежа на боку

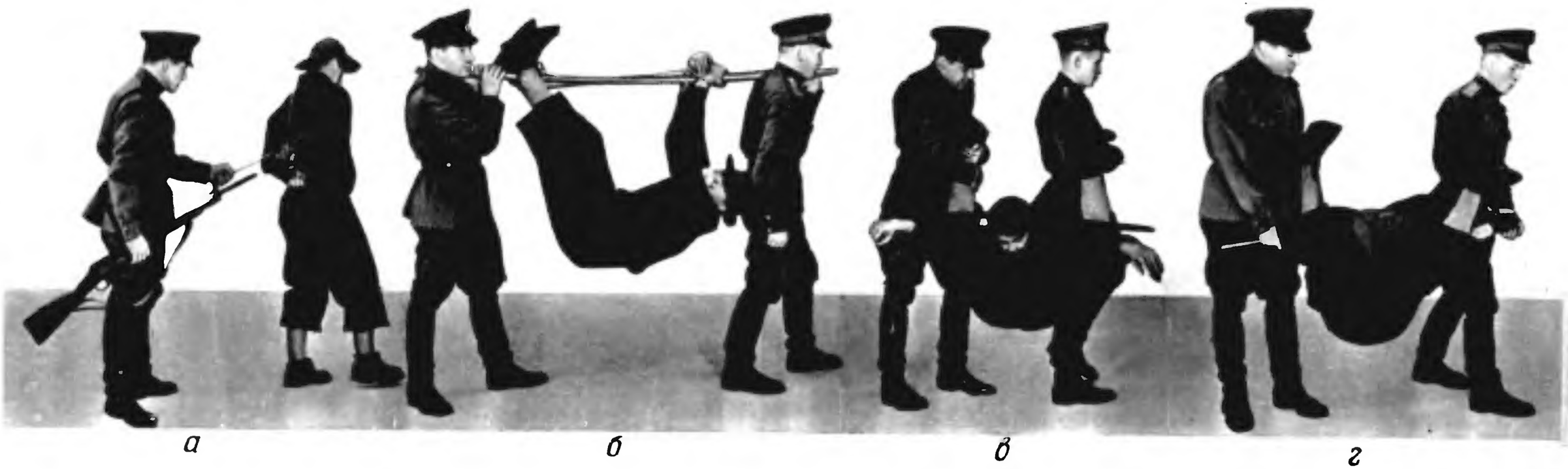


Рис. 61. СПОСОБЫ ДОСТАВКИ ПРОТИВНИКА

Противник, лишенный возможности к сопротивлению, доставляется либо пешим порядком, либо путем переноски:

а) конвоирование самостоятельно идущего противника со связанными руками сзади производится, как указано на рисунке, свободный конец веревки находится в руке конвоирующего, идущего сзади на расстоянии, безопасном от внезапного удара ногой;

б) противник, не могущий передвигаться самостоятельно, переносится, как указано на рис. *б, в, г,* с использованием палки; кроме указанных способов, существуют и другие, например, волоком или с переноской одного противника другим.

АЯ Б

Продаже не подлежит